

Yoga, Salute e Benessere

Tour europeo Luglio 2010

Dott. N. Chandrasekaran - Saraswathi Vasudevan - Marc Beuvain

Bruxelles - Londra - Torino - Aix-en-Provence

Programma

Il Corpo - Magnifico Veicolo per la Trasformazione

Con il Dott. N Chandrasekaran

La costituzione umana:

Rispetto dell'intelligenza del corpo, comprensione della sua complessità imparando a vedere ed ascoltare i suoi messaggi.

Adhyaya:

Studio completo dello studente prima dell'applicazione degli strumenti.

Come esaminare spina dorsale, collo, area lombare, articolazioni, muscoli, sistema prana, ecc.

Come dedurre messaggi dall'osservazione.

Definizione degli obiettivi:

Definizione tangibile, misurabile, realistica degli obiettivi (a breve e lungo termine) usando illustrazioni pratiche ed esempi.

Quali sono gli strumenti e come vengono applicati?

Adattamento di posizioni e tecniche di respirazione a livello individuale in base a bisogni specifici e stato di salute.

Esempi di adattamento per condizioni di salute specifiche.

Vinyasa nella guarigione:

Passi specifici di progressione, passando da ciò che è possibile ora verso le più elevate possibilità raggiungibili durante il processo di guarigione

Conferire potere all'individuo attraverso lo yoga:

Applicazione dello yoga a problemi comuni di salute a livello fisico/psicologico. Linee guida per pratica, insegnamento, gestione dello stile di vita, applicazioni per malattie e condizioni specifiche.

Si svolgeranno sessioni di formazione pratica su come valutare, stabilire obiettivi ed applicare gli strumenti.

Attraverso volontari che si offriranno come oggetto di studio durante il corso del seminario, sarà possibile ottenere una profonda comprensione del processo di guarigione e delle sue sfumature.

Viaggiando dalla testa verso il cuore

Con Saraswathi Vasudevan

Il problema: Vrtti Sarupyam

Quasi tutta la nostra sofferenza deriva da una scorretta percezione, dove la mente è confusa, distratta, turbata o cupa. Il primo passo da intraprendere è comprendere come passare dalla percezione distorta verso un miglioramento della chiarezza. Le diverse attività superficiali svolte dalla mente necessitano di essere placate. Come possiamo ottenere tutto questo?

La causa: Avidya Ksetram

Esplorazione degli aspetti più profondi della mente, cosa crea e sostiene i modelli di comportamento? Cosa alimenta il seme e le radici? Come sono prodotti i nostri atteggiamenti, credenze, pensieri ed azioni? Quali potenzialità manipolano l'energia della mente?

Muoversi verso l'obiettivo: Viveka

Quali sono le possibilità che si sviluppano quando la conoscenza capace di discernimento comincia a fluire?

Attraverso la pratica e l'indagine è possibile sperimentare scorci dei più elevati potenziali della mente?

Gli strumenti: Hanopayam

Come utilizzare le risorse di cui siamo dotati cioè la naturale intelligenza del corpo e potere del respiro? Come mettere a fuoco la mente, raffinare le intenzioni e rafforzare la nostra convinzione verso il cambiamento?

Il processo : diventa il giardiniere della tua vita

Come gestire il campo mentale, e sostituire i potenziali negativi di mente ed emozioni con quelli salutari e positivi? Che tipo di sostentamento siamo in grado di provvedere? qual è lo spirito attraverso cui prendiamo azione?

E chi è il giardiniere?

Estrazione della saggezza dagli Yoga Sutra di Patanjali, il seminario si concentrerà sul profondo lavoro di trasformazione relativo all'intelletto e alle dimensioni emotive della nostra esistenza.

Ovunque ci troviamo, qualunque sia la nostra condizione di vita o le nostre preoccupazioni, la comprensione e l'applicazione di questi insegnamenti contribuiranno ad ispirarti e a conferirti potere ed abilità. Vedrai come la più complessa dimensione della nostra esistenza - la mente - può essere gestita in maniera semplice con l'applicazione intelligente di strumenti come corpo, respiro e mente stessa.

Le sessioni di pratica includeranno asana, pranayama, meditazione e visualizzazione che ti aiuteranno ad approfondire ed espandere la tua percezione/consapevolezza ed apprezzamento di te stesso.

La Grande Domanda: Vivere o Sopravvivere?

Con Marc Beuvain

Un territorio inesplorato: lo Yoga offre una mappa di noi stessi.

Secondo lo Yoga ci sono due dimensioni principali dell'essere umano: una spirituale ed una materiale, ma esattamente in quale modo lo yoga definisce l'essere spirituale all'interno di noi stessi? In quale modo questo essere si differenzia dalle parti più sottili della nostra costituzione materiale come emozioni, respiro e mente?

Questa parte del seminario si propone di consegnarti una comprensione chiara di ciò che siamo a livello più profondo. Ti consentirà inoltre di valutare il tuo stato di salute spirituale.

Perché la guerra: La Confusione Massima

Ancora una volta abbiamo raggiunto una comprensione intellettuale di ciò che il nostro essere spirituale rappresenta, la sua identificazione pratica può rimanere sfuggente per molti anni. La maggior parte del tempo una confusione generale regna tra il nostro essere spirituale e tutti gli altri aspetti di noi stessi.

Perché ci identifichiamo con la nostra materia invece che con il nostro essere spirituale, e quali sono le conseguenze di questa confusione?

Come possono aiutarci auto controllo e consapevolezza (acquisiti durante la pratica yoga) ad essere più in accordo con il nostro io più profondo?

Nel percorso verso il benessere spirituale, qual'è l'importanza di "essere autentici" nell'ambito di azione, linguaggio e pensiero?

La Grande Domanda: Vivere o Sopravvivere?

Negli Yoga Sutra Patanjali parla di due differenti percorsi della pratica yoga, samanam e sodhanam. Il primo permette di calmare la nostra materia ed ottenere una migliore qualità di vita, ma senza modificare la nostra prospettiva. Il secondo percorso permette di accedere al nostro essere spirituale, consegnandoci un'intera nuova prospettiva di vita.

Senza questo cambiamento di prospettiva i conflitti emotivi che guidano il nostro scarso benessere possono ancora essere innescati. Ma quando vivi secondo la tua più profonda verità, non è più necessario effettuare compromessi.

Scegliere la vita:

Il secondo percorso, che conduce alla più elevata libertà e benessere, è spesso scartato come inaccessibile dall'occidentale medio contemporaneo. Comunque negli yoga sutra questo percorso (il secondo) non è descritto per essere riservato ad una elite spirituale. Patanjali descrive semplicemente le condizioni necessarie per cominciare il cammino. Questa parte del seminario ti introdurrà alle diverse vie attraverso cui ci possiamo preparare per la trasformazione spirituale.